



# ACTUALIZACIÓN SOBRE DDD PARA MIEMBROS

DIVISIÓN DE DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO  
(DIVISION OF DEVELOPMENTAL DISABILITIES)  
OTOÑO 2016

## ¿Quiere conseguir un trabajo?

¿Sabe que la División tiene formas para ayudarle a conseguir y mantener un trabajo?



Si usted tiene preguntas sobre cómo obtener un trabajo o los servicios, llame a su Coordinador de Apoyo o Especialista de Apoyo en Empleo (SEE). ESSs sabe sobre los tipos de apoyos de empleo y entrenamiento que ofrece la División. También proporcionan información para apoyar a los coordinadores y ayudar a resolver problemas.

Cuando usted programe sus reuniones de planificación, usted puede pedir a su coordinador de apoyo a que invite a su área ESS a la reunión. El ESS puede responder preguntas y determinar qué servicios de apoyo le ayudarán a encontrar trabajo. Incluso puede solicitar que su ESS vaya a su reunión de Plan de Educación Individualizada en la escuela, cuando se habla de objetivos de la transición.

Si desea que el nombre de su ESS, póngase en contacto con su Coordinador de Apoyo.

Las reuniones de comunidad de plan de ESSs son como ferias de transición. También se reúnen con consejeros de transición de la escuela, familias y consejeros de Rehabilitación Vocacional (VR) sobre empleo. Ellos pueden referirlo(a) a VR para entrenamiento de trabajo. Pueden coordinar con el equipo para que usted consiga los servicios que necesita. Ellos puede informarle acerca de los cambios recientes en la ley porque toman cursos para estar al día sobre nuevas leyes y políticas.



## ¿No Puede Encontrar Algo en Nuestro Sitio Web?

Llame a DDD al  
1-866-229-5553 para ayuda.

### En Esta Edición

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Página 1:</b> | ¿Quiere conseguir un trabajo?<br>Página Web                                       |
| <b>Página 2:</b> | Diabetes Tipo 2<br>Facebook<br>Denunciar un Fraude                                |
| <b>Página 3:</b> | Seguridad del Vehículo: Póngase el Cinturón!<br>Oportunidad de Vivienda Asequible |
| <b>Página 4:</b> | Abuso del Medicamento para Dolor<br>Manual de Miembros de ALTCS                   |
| <b>Página 5:</b> | ¿Listo Para Dejar de fumar?<br>Plan Estratégico de DDD                            |
| <b>Página 6:</b> | Prevención de la Gripe  |
| <b>Página 7:</b> | Plan de Competencia Cultural de DDD   |

## Diabetes Tipo 2

El número de personas con diabetes tipo 2 está aumentando en los Estados Unidos. El número de estadounidenses diagnosticados con diabetes se espera que continúe aumentando. Es importante tomar medidas para mantenerse saludable para detener el suceso de la diabetes de tipo 2, o controlar la diabetes una vez diagnosticado.

### ¿Qué es la diabetes?

Diabetes es un problema en el que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal. La diabetes tipo 2 ocurre cuando las células no usan la insulina como debería.

### ¿Qué puede pasar a largo plazo cuando alguien es diagnosticado con la diabetes?

Cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, los resultados pueden empeorar con el tiempo. Problemas con la diabetes pueden incluir: amputaciones, ceguera, problemas cardíacos y problemas renales.

Cambios en el estilo de vida son importantes para el manejo de la diabetes.

### Los cambios en el estilo de vida pueden incluir:

- Ejercicio
- Cambios en la dieta
- Bajar el estrés

Medicamentos también pueden ser utilizados además de los cambios en el estilo de vida.

Su médico también trabajará con usted para identificar otras maneras para manejar su diabetes.

Por favor, hable con su médico sobre su riesgo de diabetes. Si ya tiene diabetes, siga con su médico acerca del mejor plan para usted.



### ¿Sabía usted que el Departamento de Seguridad Económica de Arizona está en Facebook?

La página incluye vídeos, fotos de eventos, lo más destacado de los servicios, y mucho más! Echa un vistazo a la página en [https:// www.facebook.com OfficialArizonaDES](https://www.facebook.com/OfficialArizonaDES).

## Denunciando Fraude SI USTED SOSPECHA, ¡REPORTELO!

El fraude es un engaño intencional o tergiversación hecha por una persona con el conocimiento que el engaño podría resultar en algún beneficio no autorizado para uno mismo o alguna otra persona (42 C.F.R. sección 455.2).

**Denuncie fraude a la División de Discapacidades del Desarrollo a:  
Línea Directa de Fraude de DES/DDD @ 1-877-822-5799**



## Seguridad de Vehículo: ¡Se abrocha el cinturón!

### Hechos relacionados a la seguridad

- Accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte durante los primeros 30 años de vidas de los Estadounidenses.
- Al abrochar los cinturones y abrochar a los menores de manera correcta, en un asiento de seguridad o un asiento elevador, el riesgo de herida grave y muerte se reduzca a la mitad.
- En Arizona, los conductores y pasajeros delanteros tienen que abrochar los cinturones. Los menores siempre tienen que abrochar los cinturones o estar abrochados en un asiento de seguridad o en un asiento elevador.
- En los Estados Unidos, cada hora alguien se muere debido a que no se abrochó el cinturón.

### Información adicional

SafeKids (niños Seguros): [www.safekids.org](http://www.safekids.org) • Centros Para El Control y Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) • Insurance Institute for Highway Safety (Instituto de seguros para la seguridad en carreteras): <http://www.iihs.org/>

## Oportunidad de Vivienda Asequible

DDD se ha asociado con el Departamento de Arizona de la Vivienda y la Autoridad de Vivienda del Condado Maricopa. Los solicitantes necesitan:

- Ser elegible para DDD y Servicios de Cuidados a Largo Plazo de Arizona
- Estar entre las edades de 18-61
- Tener un Plan actual de Apoyo Individual
- Cumplir con los requisitos de la elegibilidad financiera, Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD)

Los Miembros podrán ser capaces de vivir con la familia, los amigos, o por su propia cuenta.

Si usted está interesado en aprender más acerca de esta oportunidad, contacte a su Coordinador de Apoyo o envíe un correo electrónico [dddhousing@azdes.gov](mailto:dddhousing@azdes.gov).

## Abuso de Medicamento para Dolor

El abuso de medicamentos para el dolor es un problema en los Estados Unidos. Muchos tipos de medicamentos para el dolor son adictivos. La adicción puede causar que una persona tome más y más de los medicamentos. Un cierto tipo de medicamento para el dolor se llama Opiáceo. Es fácil ser adicto a este tipo de medicamento y tomar demasiado. Puede ralentizar el ritmo cardíaco y la respiración, lo cual puede causar la muerte. Muchas personas mueren cada año por tomar demasiados medicamentos para el dolor.



### Prevención de Abuso de Medicación para Dolor:

- Si usted y su médico deciden que necesita Opioides para controlar el dolor, pregúntele a su médico sobre los tipos de acción corta y de baja dosis. Esto significa que los efectos no duran tanto y utilizar la cantidad más baja necesaria.
- Si ya tome Opioides, hable con su médico acerca de la frecuencia y la cantidad de medicamento que usted está tomando. Usted y su médico pueden trabajar para disminuir la cantidad que usted toma. La suspensión repentina o tomando menos de un Opioides puede causar síntomas de abstinencia. Retirada puede enfermarlo.

Trabajar siempre con su doctor si usted desea cambiar la forma de tomar cualquier medicamento.

- Pregúntele a su médico acerca de medicamentos para el dolor que no son un opiáceo. Hay muchos medicamentos analgésicos no Opioides tipo y aún así proporcionar alivio del dolor.

Tenga en cuenta que todos los medicamentos tienen efectos secundarios. Asegúrese de preguntar a su doctor o farmacéutico acerca de los efectos secundarios.

- Tome sus medicamentos para el dolor sólo como prescrita. No aumente la cuánto y con qué frecuencia usted tomar un medicamento sin hablar primero con su médico.
- Pida a su doctor una remisión a una clínica de la dirección de dolor o especialista. Estas clínicas ayudan a la gente a poder y/o enfrentarse con el dolor. Muchas personas son capaces de evitar comenzar en anestésicos Opioid con la ayuda de un doctor que es un especialista de la dirección de dolor. La gente que ya toma un Opioid se puede beneficiar de un especialista de la dirección de dolor también.

## Arizona Cuidado A Largo Plazo (ALTCS) Manual de Miembro



Si usted es un miembro de ALTCS y gustaría una copia del Manual de Miembro 2015-2016, visite el sitio web de DDD en <http://des.az.gov/ddd> para obtener una copia.

Si usted prefiere una copia enviada por correo, llame al 1-866-229-5553.

## ¿Listo para dejar de fumar? ¿Toma medicamentos para su salud mental?

Si va a dejar de fumar, díglele a su proveedor de atención médica:



- Su plan para dejar el tabaco.
- El tipo de tabaco y la cantidad que usted usa cada día.
- Nombre y dosis de salud mental los medicamentos que usted está tomando actualmente.

Pregúntele a su proveedor de atención médica:

- ¿Cómo puede el dejar de fumar afectar sus medicamentos salud mental?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que puede experimentar cuando salga el tabaco?
- ¿Qué debe hacer si experimenta efectos secundarios o cambios en su salud mental cuando salga el tabaco?
- Se necesita más frecuentes citas o pruebas para supervisar cómo el dejar de fumar puede estar afectando sus medicamentos y salud mental?

**Llame la Línea de ayuda del Fumador de Arizona, Ashline, al  
1-800-55-66-222**

<https://ashline.org/downloads/pfizer/ASHLine-Effects-of-Smoking-on-Medications.pdf>



DIVISION OF DEVELOPMENTAL DISABILITIES



**Strategic Plan**

2016-2020

## Usted ha hablado. Hemos escuchado. Echa un vistazo al DDD Plan Estratégico 2016 – 2020!

El Plan Estratégico identifica cuatro objetivos que sirven como marco:

1. Oportunidades. Oportunidades de apoyo de opciones para los miembros y calidad de vida.
2. Valor. Asegurar que los miembros reciban el mejor apoyo posible para el dinero gastado.
3. Comunicación. Lograr la comunicación abierta, constante y clara entre miembros, familias, proveedores, partes interesadas y el personal DDD.
4. Medio ambiente. Hacer DDD un lugar donde la gente ama trabajar y crecer profesionalmente.

Aprenda más sobre el Plan Estratégico 2016-2020 en:

<https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities>

## Prevención de la Gripe

### ¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad causada por un virus. Es fácilmente pasado de persona a persona. El virus de la gripe o la "gripe" puede causar síntomas suaves o severos. Infecta la nariz, garganta y pulmones. En casos severos, puede llevar a la muerte. Los menores, las personas de edad avanzada y la gente con problemas de salud grave tienen una mayor probabilidad de tener un caso "severo" de la gripe.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

La gripe puede causar fiebre y escalofríos. No todo el mundo con gripe tiene fiebre. También podría tener una secreción de su nariz y dolor de garganta. A veces la gripe puede causar que su cuerpo entero sienta dolor. Usted podría sentirse muy cansado o tener un dolor de cabeza.

### ¿Cómo puedo evitar contraer la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse (vacunación) cada año. Cada año la vacuna contra la gripe se hace para cubrir los tipos de virus de la gripe que probablemente estén en el medio ambiente. No se puede contagiar la gripe por medio de una vacuna antigripal porque los virus en la vacuna están "muertos" y no pueden causar infección. Algunas vacunas no contienen algún material de virus en todos.

### ¿Dónde puedo conseguir la vacuna contra la gripe?

La mayoría de planes de salud pagarán por una vacuna contra la gripe. Verifique con la oficina de su médico para establecer una cita para una vacuna contra la gripe. Asegúrese de que la oficina tenga la vacuna disponible. Si va a un acontecimiento de la comunidad como estaciones de vacuna de la gripe en una farmacia o grandes almacenes, pueden ser



capaces de facturar a su plan de salud. También podría ser capaz de pagar por una vacuna contra la gripe usted mismo en un evento comunitario. Algunos acontecimientos son gratis o cobran una muy pequeña cantidad por la vacuna contra la gripe.

### ¿Qué más puedo hacer para prevenir la gripe?

También puede ayudar a prevenir la gripe mediante estos buenos hábitos de salud:

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Quedarse en casa si están enfermos.
- Cúbrase la boca y la nariz. (Tosa o estornude en la parte superior de la camisa o un pañuelo).
- Lávese las manos a menudo.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Esto permite que los gérmenes y virus en sus manos se metan en sus ojos, nariz o boca donde las infecciones son fáciles de empezar.
- Duerma y descansa bastante.
- Mantenga una dieta saludable con abundantes frutas y verduras.
- Tomar suficiente líquidos (agua) a diario.

Obtenga más información acerca de la gripe y las vacunas contra la gripe en:

[www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm)

## Plan de competencia Cultural de DDD

Los miembros de DDD representan la diversidad de Arizona. Los miembros tienen experiencias de vida diferentes, hablan una amplia variedad de lenguas e incluyen personas de una variedad de grupos étnicos. Los miembros son atendidos en toda edad de vida. Los miembros tienen valores, costumbres y creencias diferentes.

DDD tiene un Plan de Competencia Cultural que establece metas específicas. El plan de medidas de DDD apoyan a todos los miembros relacionados con la competencia cultural.

Algunos de los resultados anteriores del Plan de Competencia Cultural incluyen:

- El 30% de los miembros son hispanos. Casi el 30% del personal de DDD también son hispanos. Las estrategias se pusieron en marcha para aumentar el personal de habla hispana.
- Nuevos proveedores calificados deben tener un plan de competencia cultural.



¡Vea actualizaciones en el sitio web del DDD!

<https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities>

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades • Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de los Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA por sus siglas en inglés), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, Ley contra la Discriminación por Edad de 1975 y el Título II de la Ley contra la Discriminación por Información Genética (GINA por sus siglas en inglés) de 2008; el Departamento prohíbe la discriminación en la admisión, programas, servicios, actividades o empleo basado en raza, color, religión, sexo, origen, edad, discapacidad, genética y represalias. El Departamento tiene que hacer las adaptaciones razonables para permitir que una persona con una discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Esto significa por ejemplo que, si es necesario, el Departamento tiene que proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, un establecimiento con acceso para sillas de ruedas o material con letras grandes. También significa que el Departamento tomará cualquier otra medida razonable que le permita a usted entender y participar en un programa o en una actividad, incluso efectuar cambios razonables en la actividad. Si usted cree que su discapacidad le impedirá entender o participar en un programa o actividad, por favor infórmenos lo antes posible de lo que usted necesita para acomodar su discapacidad. Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con el coordinador de la ADA de la División de Discapacidades del Desarrollo al 602-542- 0419; Servicios de TTY/TDD: 7-1- 1. • Ayuda gratuita con traducciones/interpretaciones relacionadas a los servicios del DES está disponible a solicitud del cliente.

• Available in English online and at the local office.